

УДК 574.51

Усова Софья Александровна

*студент специальности Сестринское дело
Свердловский областной медицинский колледж,*

г.Екатеринбург

Научный руководитель: Плешкова Елена Владимировна

e-mail: lovaterra@yandex.ru

ОСОБЕННОСТИ АСТЕНОПИИ И ЕЁ ПРОФИЛАКТИКИ В УСЛОВИЯХ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ

Аннотация. Астенопия – зрительный дискомфорт или утомляемость, быстро наступающие во время зрительной работы. Нами был проведен опроса 92 студентов с помощью гугл-формы. Выявили, что при переходе на 233 смешанное обучение с сочетанием очных и дистанционных занятий достоверно увеличивается функциональная нагрузка на орган зрения.

Ключевые слова: астенопия, расстройства зрения, гигиенические правила.

Usova Sophia

Sverdlovsk Regional Medical College, Yekaterinburg

FEATURES OF ASTHONEPIAND ITS PREVENTIONAND IN THE CONDITIONS OF DISTANCE LEARNING

Abstract. Asthenopia – visual discomfort or fatigue that occurs quickly during visual work. We conducted a survey of 92 students using a Google form. It was found that when switching to mixed training with a combination of full-time and distance classes, the functional load on the visual organ significantly increases. Keywords: astenopia, visual disorders, hygiene rules.

Астенопия – зрительный дискомфорт или утомляемость, быстро наступающие во время зрительной работы [1]. Осо-

бенно часто это чувство появляется во время работы глаз на малом расстоянии от предмета внимания. В настоящее время астинопия не рассматривается как заболевание. В МКБ-10 она значится в рубрике Расстройства зрения (H53), подрубрике H53.1 Субъективные зрительные расстройства [2].

Симптомы астинопии разнообразны, но всегда локализованы в области глаз и выражаются в визуальных ощущениях. На первом месте это резь в глазах, заметное слезоотделение и утомляемость (как в сочетании, так и отдельно). Менее часто может возникать ощущение плёнки в поле зрения, ощущение раздвоения видимого изображения, головная боль. Причины астинопии, как правило, носят бытовой характер – неправильное освещение и монотонная работа глаз. Косновным видам деятельности, обуславливающим астинопию можно отнести следующие:

1. продолжительная работа за компьютерным
2. монитором;
3. продолжительная езда за рулём ночью;
4. профессиональная деятельность, требующая значительного напряжения работы глазных мышц;
5. длительное чтение, особенно при плохом освещении;
6. многочасовой просмотр телепередач.

Очень часто к появлению астинопии ведут неправильно подобранные контактные или традиционные линзы.

Цель исследования: выяснить, как влияет на органы зрения нахождение студентов 234 у экранов во время обучения и соблюдают ли студенты гигиенические правила при использовании компьютеров и мобильных устройств.

Метод исследования: проведение опроса студентов с помощью гугл-формы.

Результаты и обсуждение. Был проведен опрос студентов на тему зрительной нагрузки в условиях дистанционного обучения. В исследовании приняли участие 92 человека 2 курса Сестринского отделения ГБПОУ СОМК, возрастной диапазон которых – от 17 до 30 лет, большая часть опрошенных (63%) имеют возраст 17 лет.

По результатам опроса установлено, что более половины опрошенных студентов (73,9%) считают, что в связи с организацией смешанного обучения с сочетанием очных и дистанционных занятий, нагрузка на их зрение увеличилась.

Результаты опроса показывают, что зрительная нагрузка у каждого студента складывается из проведения времени перед монитором компьютера и из нахождения перед экраном мобильного телефона. Оценивалось суммарное время пользования устройствами как в учебных, так и в личных целях. Выяснилось, что 68,5% студентов находятся перед экранами устройств более 10 часов в сутки. Самое меньшее время нахождения перед устройствами, зафиксированное в опросе, составляло 5 часов в сутки и наблюдалось только у трёх человек (3%).

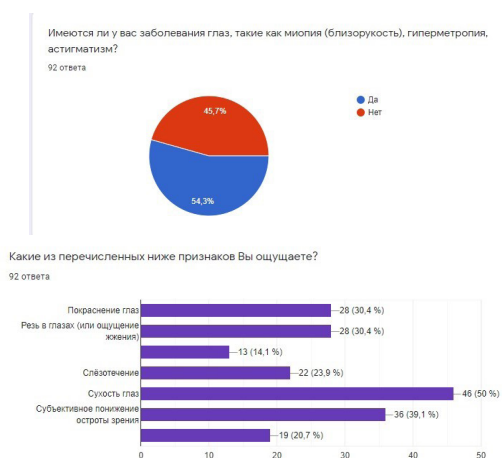
Выявлено, что у 100% студентов (учитывая их возраст) превышены нормы безопасного пользования устройствами. Согласно «Гигиеническим нормативам и специальным требованиям к устройству, содержанию и режимам работы в условиях цифровой образовательной среды в сфере общего образования» безопасное время нахождения ученика соответствующего возраста составляет 150 минут (2,5 часа) в сутки.

4.9. Продолжительность использования электронных средств обучения

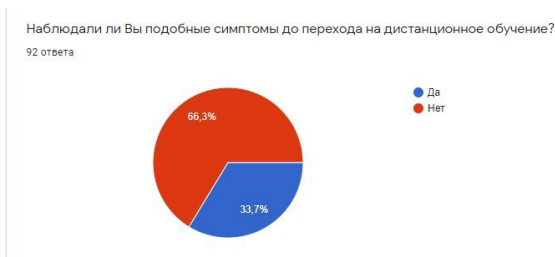
Электронные средства обучения	Степень обучения	Продолжительность использования ЭСО, не более		
		на уроке ¹⁰ , мин	суммарно в день в школе ¹¹ , мин	суммарно в день дома (включая досуговую деятельность), мин ¹²
Интерактивная доска	1-3 классы	20	80	—
	4 классы	30	90	—
	5-9 классы	30	100	—
	10-11 классы	30	120	—
Интерактивная панель	1-3 классы	10	30	—
	4 классы	15	45	—
	5-6 классы	20	80	—
	7-11 классы	25	100	—
Персональный компьютер	1-2 классы	20	40	80
	3-4 классы	25	50	90
	5-9 классы	30	60	120
	10-11 классы	35	70	170
Ноутбук	1-2 классы	20	40	80
	3-4 классы	25	50	90
	5-9 классы	30	60	120
	10-11 классы	30	90	150
Планшет	1-2 классы	10	30	80
	3-4 классы	15	45	90
	5-9 классы	20	60	120
	10-11 классы	20	80	150

По данным нашего исследования выявлено, что практически половина опрошенных студентов уже имеют заболевания органов зрения, такие как миопия, гиперметропия, астигматизм.

При проведении опроса было выяснено, что у 79,3% студентов присутствуют такие симптомы, как покраснение глаз, резь в глазах, ощущение в глазу инородного тела, слёзотечение, сухость глаз, субъективное понижение остроты зрения.



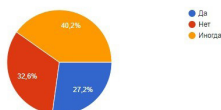
Помимо перечисленных симптомов, студенты предъявляют жалобы на головную боль, усталость, боли в спине и затекание мышц тела. 20,7% студентов не отмечают наличие у себя неприятных симптомов со стороны органов зрения. 66,3% студентов впервые отметили у себя данные симптомы при переходе на смешанное обучение с сочетанием очных и дистанционных занятий.



В процессе опроса было выявлено, что большая часть студентов ответственно относится к гигиеническим правилам работы на компьютере: выполняют гимнастику для глаз, включают свет в комнате, когда в тёмное время суток работают на компьютере, соблюдают расстояние от монитора до глаз 50-60 сантиметров. Однако малая часть студентов пользуется специальными защитными очками при работе на компьютере и 60,9% студентов не делают перерывы каждый час, работая на компьютере. Опрос показал, что для того, чтобы облегчить неприятные симптомы со стороны органов зрения, студенты пользуются специальными глазными каплями, выполняют гимнастику для глаз, прекращают занятия, лежат с закрытыми глазами или отправляются спать.

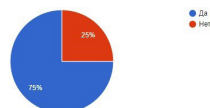
Делаете ли Вы гимнастику для глаз?

92 ответа



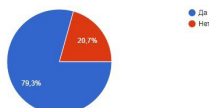
Соблюдаете ли Вы расстояние от монитора до глаз 50-60 сантиметров?

92 ответа



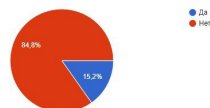
Включаете ли Вы свет в комнате, когда в тёмное время суток работаете на компьютере?

92 ответа



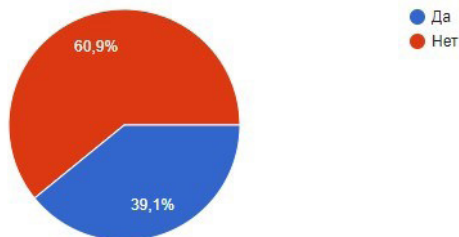
Надеваете ли Вы специальные защитные очки при работе на компьютере?

92 ответа



Делаете ли Вы перерывы каждый час при работе за компьютером?

92 ответа



Выводы. Астиопия является актуальной проблемой во время смешанного обучения с сочетанием очных и дистанционных занятий. Опрос показал, что большая часть студентов отмечает увеличение нагрузки на органы зрения при переходе на дистанционное обучение и появление неприятных симптомов со стороны органов зрения. Хочется отметить, что студенты частично соблюдают гигиенические правила при использовании компьютеров и мобильных устройств. Мы считаем, что при переходе на смешанное обучение с сочетанием очных и дистанционных занятий достоверно увеличивается функциональная нагрузка на орган зрения.

Список использованных источников

1. Бржеский, В. В. Проскурина О.В. Иомдина Е.Н. Компьютерный зрительный синдром: четверть века противоречий. Екатеринбург, 2020.
2. Гигиенические нормативы и специальные требования к устройству, содержанию и режимам работы в условиях цифровой образовательной среды в сфере общего образования. РАН, Министерство здравоохранения РФ. М., 2020.

УДК 574.5

**Девярых Полина Сергеевна,
Бочкова Анастасия Андреевна**

*студенты специальности Сестринское дело
Свердловский областной медицинский колледж,
г. Екатеринбург*

*Научные руководители: Соловьева Наталья Егоровна,
Панова Надежда Викторовна*

«БАЖОВСКИЕ МЕСТА» – УНИКАЛЬНЫЙ ПРИРОДНЫЙ ПАРК

Аннотация. Уникальный природный парк, который окутан легендами и мифами уральских сказов – «Бажовские места». Природный парк «Бажовские места» имеет статус особо охраняемой территории. Родиной знаменитого

Девярых П. С., Бочкова А. А.